

Abordagem ao consumo de álcool em consulta

- sessões clínicas SESARAM -

CARLOTA MENDONÇA

INTERNA MGF CS CAMARA DE LOBOS

DR. SÉRGIO FREITAS - ORIENTADOR DE FORMAÇÃO

DRA. DOLORES QUINTAL - COORDENADORA INTERNATO MÉDICO
MGF NA RAM

Porque é importante rastrear os consumos de álcool?



- O álcool é considerado **a droga lícita mais consumida em Portugal**, estimando-se que cerca de 1.8 milhões de portugueses sejam bebedores excessivos.
 - 3ª causa de doença e morte prematura a nível mundial.

Porque é importante rastrear os consumos de álcool?



- Na Europa, 3º principal FR de morbimortalidade, superado pelo consumo de tabaco e pela HTA;
- Em 2009, a Europa era o continente com maior consumo de álcool, um consumo estimado de 27g de álcool puro/dia (cerca de três bebidas padrão);

Porque é importante rastrear os consumos de álcool?



- Constitui um dos 5 principais FR de doença, incapacidade e morte no mundo, traduzindo-se num peso considerável em termos de despesas de saúde e anos potenciais de vida perdidos;
- Problemas de saúde a nível individual, familiar, laboral e social

Consumo baixo risco



Homens	Mulheres
2 bebidas padrão / dia	1 bebida padrão / dia
14 bebidas padrão / semana	7 bebidas padrão / semana

Consumo não recomendado:

Grávida ou a amamentar

Condutor ou trabalhador máquinas

Quem faz medicação crónica

Em situação de doença

Em situação de dependência alcoólica

Idade < 18 anos

Unidade de bebida padrão

1 unidade BEBIDA PADRÃO – 10 gr álcool puro



Cerveja,
300 ml
12 g álcool



Vinho maduro,
100 ml
10-12 g álcool



Espirituosos,
50 ml
8-10 g álcool



Destilados,
30 ml
10-12 g álcool

$$\text{Gramas de álcool puro} = \frac{\text{Quantidade consumida} \times \text{n}^\circ \text{ graus} \times 0.8}{100}$$

Ex: 1 litro de vinho a 12° contém, em gramas de álcool puro:

1 litro de vinho de 12° tem 12% de álcool

$$1000 \text{ ml} \times 12 \times 0.8 = 12\,000 \times 0.8 = 9600/100 = 96 \text{ gr}$$

Fatores de risco para alcoolismo



Idade precoce de início do consumo

Consumo regular

História familiar alcoolismo

Problemas psiquiátricos

Amigos e familiares com consumo frequente

Pobreza e exclusão social

Classificação dos consumos de bebidas alcoólicas segundo a OMS



- ✓ ***Binge drinking***
- ✓ **Consumo de risco**
- ✓ **Consumo nocivo**
- ✓ **Dependência**

Perturbação de uso de álcool

Critérios do DSM-5 para perturbação de uso de álcool :

1. Perda de controlo

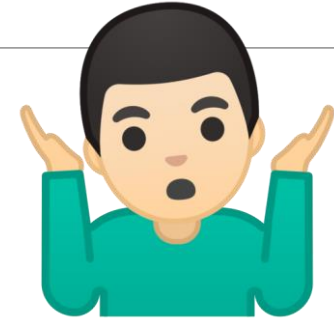
2. Prejuízo social

3. Uso arriscado

4. Critérios farmacológicos



Como detetar consumos?



- Poucos sintomas ou sinais clínicos
- Queixas inespecíficas
- Anamnese: Cefaleias, ansiedade, humor depressivo, epigastralgias, perda memória ou cansaço
- Exame físico: elevação da TA, taquicardia, ...

Dependência / doença crónica:

- Hepatomegalia, telangiectasias, icterícia, manifestações neurológicas (tremor, ataxia, polineuropatias), cardiomiopatia, ...

Como detetar consumos?

Provas laboratoriais?

VGM
GGT
TGO, TGP



NÃO SERVEM como método de deteção;
Mas constituem bons indicadores de lesão;

Úteis:

- para monitorização em alguns doentes.

Como detetar consumos?

Como grande parte dos doentes desvaloriza o consumo alcoólico, a utilização de escalas simples e de rápida aplicação ajuda-nos a despistar este problema..



Como detetar consumos?

Níveis de implementação de deteção

1. **Mínima** (populações especialmente vulneráveis)
2. **Standart** (subgrupos populações com maior prevalência consumos)
3. **Máxima** (sistemática)



Como detetar consumos?

QUESTIONÁRIO CAGE

C – cut down

A – annoyed

G – guilty feelings

E – eye-opener



≥ 2 perguntas positivas -» sugere consumo patológico álcool

Como detetar consumos?

QUESTIONÁRIO AUDIT

QUESTIONÁRIO AUDIT (VERSÃO PORTUGUESA)

No caso de auto preenchimento, para cada questão, circunde o número que melhor corresponda à sua situação.

AUDIT C

1. Com que frequência consome bebidas que contêm álcool?

0 = nunca

1 = uma vez por mês ou menos

2 = duas a quatro vezes por mês

3 = duas a três vezes por semana

4 = quatro ou mais vezes por semana

2. Quando bebe, quantas bebidas contendo álcool consome num dia normal?

0 = uma ou duas

1 = três ou quatro

2 = cinco ou seis

3 = de sete a nove

4 = dez ou mais

3. Com que frequência consome seis bebidas ou mais numa única ocasião?

0 = nunca

1 = menos de uma vez por mês

2 = pelo menos uma vez por mês

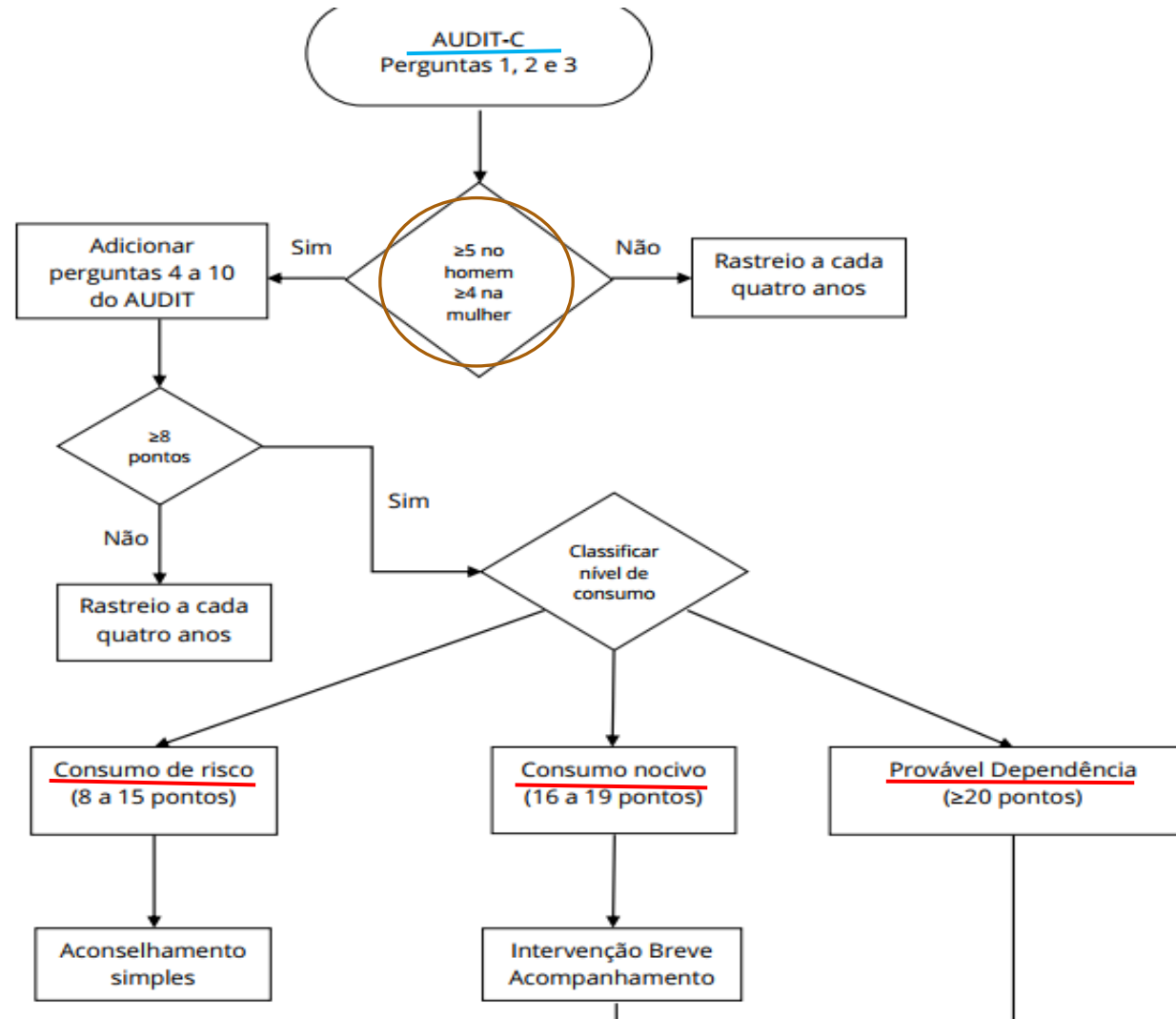
3 = pelo menos uma vez por semana

4 = diariamente ou quase diariamente



Como detetar consumos?

QUESTIONÁRIO AUDIT



Como detetar consumos?

QUESTIONÁRIO AUDIT

4. Nos últimos 12 meses, com que frequência se apercebeu de que não conseguia parar de beber depois de começar?
0 = nunca
1 = menos de uma vez por mês
2 = pelo menos uma vez por mês
3 = pelo menos uma vez por semana
4 = diariamente ou quase diariamente
5. Nos últimos 12 meses, com que frequência não conseguiu cumprir as tarefas que habitualmente lhe exige, por ter bebido?
0 = nunca
1 = menos de uma vez por mês
2 = pelo menos uma vez por mês
3 = pelo menos uma vez por semana
4 = diariamente ou quase diariamente
6. Nos últimos 12 meses, com que frequência precisou de beber logo de manhã para "curar" uma ressaca?
0 = nunca
1 = menos de uma vez por mês
2 = pelo menos uma vez por mês
3 = pelo menos uma vez por semana
4 = diariamente ou quase diariamente
7. Nos últimos 12 meses, com que frequência teve sentimentos de culpa ou de remorsos por ter bebido?
0 = nunca
1 = menos de uma vez por mês
2 = pelo menos uma vez por mês
3 = pelo menos uma vez por semana
4 = diariamente ou quase diariamente
-

Como detetar consumos?

QUESTIONÁRIO AUDIT

8. Nos últimos 12 meses, com que frequência não se lembrou do que aconteceu na noite anterior por ter bebido?

0 = nunca

1 = menos de uma vez por mês

2 = pelo menos uma vez por mês

3 = pelo menos uma vez por semana

4 = diariamente ou quase diariamente

9. Já alguma vez ficou ferido ou ficou alguém ferido por você ter bebido?

0 = não

2 = sim, mas não nos últimos 12 meses

4 = sim, aconteceu nos últimos 12 meses

10. Já alguma vez um familiar, amigo, médico ou profissional de saúde manifestou preocupação pelo seu consumo de álcool ou sugeriu que deixasse de beber?

0 = não

Orientação

QUESTIONÁRIO AUDIT

PONTUAÇÃO AUDIT	INTERVENÇÃO
0-7	Educação e informação sobre risco
8-15 (risco)	Aconselhamento simples
16-19 (nocivo)	Intervenção breve + seguimento
20-40 (dependência)	Referenciar para tratamento Serviços especializados em dependências

Orientação – intervenção breve:

Para consumos de risco e nocivo



- Verificação da quantidade e frequência dos consumos;
- Dar conhecimento ao utente do risco pessoal para os problemas ligados ao consumo de álcool;
- Dar orientação no sentido da redução ou da abstinência em função da situação identificada;
- Analisar com o utente a responsabilidade pessoal da decisão de reduzir/parar de beber;
- Encontrar o tempo apropriado para a mudança;

Orientação – intervenção breve:

Para consumos de risco e nocivo



- Estabelecer os objetivos em relação às bebidas e estabelecer um compromisso com o utente;
- Propor um diário dos consumos;
- Sugerir meios para modificação do comportamento, técnicas de *coping* e materiais de auto ajuda;
- Encorajar automotivação e otimismo.

Orientação – intervenção breve:

Fases	Definição	Intervenção breve – Elementos a destacar
<u>Pré-contemplação</u>	O Utente com consumo de risco ou nocivo não considera a possibilidade de mudar os seus consumos e não tem consciência dos efeitos	Feedback dos resultados do teste e informação sobre os riscos do consumo excessivo das bebidas alcoólicas
<u>Contemplação</u>	O utente tem noção dos efeitos do álcool e está ambivalente sobre a mudança dos hábitos	Ênfase nos benefícios da mudança, informação sobre os efeitos do álcool e escolher uma meta a atingir em relação aos consumos
<u>Preparação</u>	O utente está decidido a mudar de hábitos e planeia passar à acção	Analisar a escolha da meta como a atingir e reforço positivo na capacidade
<u>Acção</u>	O utente já começou a reduzir ou parou de beber mas ainda não constante na mudança	Avaliar o processo de mudança e situações difíceis e Encorajamento
<u>Manutenção</u>	O utente adquiriu hábitos diferentes de consumo ou está mesmo abstinente de uma forma constante	Encorajamento



Quando referenciar a consulta especializada?

- Dependentes alcoólicos (AUDIT \geq 20 pontos);
- Utentes com consumo nocivo que mantêm consumos após 4 sessões de intervenção breve;
- Risco de privação moderada a severa;
- Comorbilidade psiquiátrica;
- Sem suporte familiar ou social;
- Uso regular de outras substâncias aditivas



Conclusão

- Droga legal e portanto o seu consumo é subvalorizado;
- FR para doença, morbilidade e morte prematura;
- Pode inicialmente não evidenciar sinais ou sintomas;
- É importante rastrear!



Bibliografia

1. 2014. Detecção precoce e intervenção breve no consumo excessivo de álcool. Norma da Direção Geral da Saúde
2. Ribeiro, C., Como atuar perante o consumo nocivo de álcool? Guia para cuidados de Saúde Primários. Núcleo de comportamentos aditivos – APMCG
3. Firmino, H., Santiago, L.M, Andrade, J., Nogueira, V. , Psiquiatria Básica em Medicina Familiar. Lidel – edições técnicas, Lda. 2019

I'm not an alcoholic,
alcoholics go
to meetings.

I'm a drunk,
we go to
parties.



Obrigada pela vossa atenção!